ปูชนียาจารย์

เกษียณศานติวิสุทธิ์ชนม์

เกษียณ ทิพย์ประทานพรพิสุทธิ์มั่น
อายุ วรรณะ สุขะ พลาดิลัย
ราช การก่อเกียรติระบือไกล
การ สร้างสรรค์สังคมไทยให้ยืนยง

ผู้ สานสร้าง 'ศรีพฤฒา' ให้กล้าแกร่ง
อำนวยการ ประจักษ์แจ้งสมประสงค์
บรรจบ อารเกียรติสวัสดิ์พิพัฒน์พงศ์
เสริมทอง คงค่าอนันตนิรันดร

ผู้ สืบสร้าง 'ศรีพฤฒา' สง่าศรี
อำนวยการ เลิศกรณีอนุสรณ์
ปรีชา ชื่นชีพโชติโรจน์บวร
สนแจ้ง เจิดเกียรติกำจรจิรกาล

พุทธชาติ เชิดชูขวัญ ณ วันนี้
สุขสวัสดิ์ สดุดีแผ่ไพศาล
อมราลักษณ์ ล้ำงามตระการ
อินทร์แก้ว ก่อง...เกษียณศานติวิสุทธิ์ชนม์

คณะครู-อาจารย์และนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา
(ประพันธ์โดย อ.รัตนา วัชรกาฬ)
10 กันยายน 2542

วันวาร

วันนี้

ผู้อำนวยการปรีชา สนแจ้ง
ผู้อำนวยการสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร

เกิด 28 พฤษภาคม 2482

การศึกษา กศ.บ. วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร

ประวัติการรับราชการ

- 2505 เริ่มรับราชการ ร.ร.อุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์
- 2534 ผู้อำนวยการ ร.ร.ศรีพฤฒา
- 2539 ผู้อำนวยการสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร

เกียรติประวัติ

- 2525 ได้รับโล่เกียรติยศจากสมาคมผู้บริหาร ร.ร. มัธยมศึกษาแห่งประเทศไทย (ส.บ.ม.ท.)
- 2536 ได้รับโล่เกียรติคุณจากการเคหะแห่งชาติ กระทรวงมหาดไทย
- 2536 ได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการวันพ่อ

แห่งชาติ ให้เป็นพ่อตัวอย่างประจำปี 2536

- 2537 ได้รับวุฒิบัตรยกย่องเชิดชูเกียรติ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีผลงานดีเด่นด้านภาษาไทย
- 2537 ได้รับวุฒิบัตรประกาศเกียรติคุณ " ประกายเพชร " ประเภทผู้บริหาร ร.ร.ดีเด่น ของชมรมผู้บำเพ็ญประโยชน์สร้างสรรค์ของสังคม
- 2538 ได้รับการคัดเลือกให้ได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการบริหารการศึกษา ด้านการพัฒนาชุมชนและสังคม ของมหาวิทยาลัยแห่งอเมริกา

ผลงานขณะดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงเรียนศรีพฤฒา

- 2537 ได้รับคัดเลือกให้ได้รับรางวัล ร.ร.ดีเด่นของกรมสามัญศึกษา
- 2537 ได้รับโล่พระราชทานผู้ชนะเลิศการประกวดประดิษฐ์กระทง ประเภททั่วไป ในงานประเพณีลอยกระทง ณ พุทธมณฑล
- 2538 ได้รับโล่จากกรมการศาสนา เป็นสถานศึกษา ที่จัดกิจกรรมการเรียนการสอนจริยศึกษาดีเด่น ประจำปี 2537
- 2538 ได้รับโล่โรงเรียนดีเด่นปลอดบุหรี่ จากกระทรวงสาธารณสุข ปี 2538

ผู้อำนวยการบรรจบ เสริมทอง

ผู้อำนวยการโรงเรียนประชาราษฎร์อุปถัมภ์

เกิด 12 พฤศจิกายน 2481

การศึกษา
- กศ.บ. วิทยาลัยวิชาการศึกษาปทุมวัน
- M.A. (การบริหาร ร.ร.มัธยมศึกษา) วิทยาลัยนอร์ทอีส มิสซูรีสเตตทีชเชอร์ คอลเลจ

ประวัติการรับราชการ
- 2505 เริ่มรับราชการ ร.ร.สุรนารีวิทยาลัย จ.นครราชสีมา
- 2528 ผู้อำนวยการ ระดับ 8 ร.ร.ศรีพฤฒา
- 2538 ผู้อำนวยการ ระดับ 9 ร.ร.ประชาราษฎร์อุปถัมภ์

เกียรติประวัติ
- 2526 เป็นผู้บริหารดีเด่นของ จ.สมุทรปราการ

◆ 2534 ได้รับโล่เกียรติคุณของมนุษยสัมพันธ์สมาคมแห่งประเทศไทย

◆ 2536 ได้รับโล่เกียรติคุณจากสภาสังคมสงเคราะห์

◆ 2540 ได้รับคัดเลือกเป็นผู้ บริหารดีเด่นของสมาคมผู้บริหาร ร.ร.มัธยมศึกษาแห่งประเทศไทย (ส.บ.ท.ม.)

ผลงานขณะดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ ร.ร.ศรีพฤฒา

◆ จัดสร้างศูนย์พัฒนาการเรียนการสอน วิชาอาชีพช่างอุตสาหกรรมของกรมสามัญศึกษา

◆ ส่งเสริมการจัดทำนวตกรรม และเข้าร่วมแสดงนวตกรรมกับหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา

นางพุทธชาติ สุขสวัสดิ์
อาจารย์ 2 ระดับ 7

เกิด 24 มิถุนายน 2482

การศึกษา กศ.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตปทุมวัน

ประวัติการรับราชการ

- 2516 เริ่มรับราชการ ร.ร.วัดพระยาปลา เขตหนองจอก กทม.
- 2524 โอนมาดำรงตำแหน่ง อาจารย์ 1 ร.ร.นครพนมวิทยาคม จ.นครพนม
- 2527 อาจารย์ 2 ระดับ 5 ร.ร.ชนะสงสารวิทยา จ. ฉะเชิงเทรา
- 2532 อาจารย์ 2 ระดับ 6 ร.ร.ศรีพฤฒา

นางอมราลักษณ์ อินทร์แก้ว

อาจารย์ 2 ระดับ 7

เกิด 24 มิถุนายน 2482

การศึกษา กศ.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

ประวัติการรับราชการ

- 2504 เริ่มรับราชการ ร.ร.สตรีภูเก็ต จ.ภูเก็ต
- 2517 ครูโท ร.ร.บ้านบึง " มนูญวิทยาคาร " จ. ชลบุรี
- 2518 อาจารย์ 1 ระดับ 4 ร.ร.บ้านบึง " อุตสาหกรรมนุเคราะห์ " จ.ชลบุรี
- 2526 อาจารย์ 2 ระดับ 5 ร.ร.ศรีพฤฒา

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

ไม่มีใครลืมท่าน

สำหรับท่านที่เกษียณอายุราชการ

ด้วยความรักและปรารถนาดี...ของเราชาวศรีพฤฒา

วันนี้....ไม่ใช่วันสิ้นสุดของอะไร ๆ ทั้งสิ้น

จากวันนี้ไปก็ใช่ว่าจะสิ้นเสียงหัวเราะ สรวลเสเฮฮา

และประการสำคัญ................ไม่มีใครลืมท่าน

ทุกข์มาด้วยกัน สุขมาด้วยกัน...จะลืมได้อย่างไร

....เพราะสังคมนี้ ยังมีคุณธรรมอยู่................

วัยวุฒิ...............จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อน

อาวุโสกว่า....ย่อมได้รับความเคารพยำเกรง.....

และหากเห็นท่านเหนื่อยล้า..ย่อมจะต้องยกเว้นท่านไว้

ให้หยุดและพักผ่อน....ให้คำชี้แนะบอกเล่า

ประสบการณ์ของท่าน เป็นอุทาหรณ์ให้น้อง ๆ..........

นี่คือคุณประโยชน์ของท่านยังคงมีอยู่มิรู้เสื่อมคลาย.

พลโท

(อรรถ อ่อนจำรัส)

นายกสมาคมผู้ปกครองและครูศรีพฤฒา

10 กันยายน 2542

มุทิตาคารวะ.....กษิณกาล

มุทิตา สมาธิจิตน้อม นบครู

คารวะ ประณตบู- -ชิตแล้ว

กษิณ ส่งวาระชู ชีพรุ่ง รุ้งเฮย

กาล กอปรราชการแก้ว เกียรติแก้วแววศรี

บรรจบ จีรกิตติ์ก้อง ถกลกี- รติแฮ

เสริมทอง ทิพย์ทบทวี วัฒน์ไว้

ปรีชา เชาวน์ชีพศรี ศุภศิริ โสตถิ์เทอญ

สนแจ้ง จรัสจรุงไซร้ เกียรติซร้องสรรเสริญ

พุทธชาติ อัญเชิญพุทธคุณคุ้ม คุรุเกษม

สุขสวัสดิ์ มิ่งมนเปรม ปรีดิ์แผ้ว

อมราลักษณ์ เลิศชีพเขม อนรรฆค่า ควรนอ

อินทร์แก้ว ผ่องฟ้าแพร้ว เกียรติพร้องนิรันดร์สมัย

(นายวิรัตน์ ศิริบูรณ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีพฤฒา

10 กันยายน 2542

หลักชัยของชีวิตราชการ

ในโอกาสที่ท่านทั้งสี่ได้รับราชการจนครบวาระ เกษียณอายุราชการ นับว่าท่านได้ผ่านพ้นพงหนามอุปสรรคจนถึงหลักชัยของชีวิตราชการอย่างสดสวยสง่างาม ท่ามกลางความชื่นชมของผู้ร่วมงานกันมาโดยตลอด

ในฐานะที่ผมปฏิบัติหน้าที่ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนศรีพฤฒา ได้ร่วมบริหารงานกับท่านผู้อำนวยการทั้งสอง ท่านทั้งสองได้ให้ความเป็นกันเองและมีความเมตตากรุณาต่อผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคน มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล เป็นผู้บริหารมืออาชีพยังผลให้โรงเรียนศรีพฤฒาพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทัดเทียมโรงเรียนขนาดใหญ่ทั้งหลาย

สำหรับ ท่านอาจารย์พุทธชาติ สุขสวัสดิ์ และท่านอาจารย์อมราลักษณ์ อินทร์แก้ว ผมได้ร่วมงานกับท่านทั้งสองในฝ่ายวิชาการมาตลอด 3 ปีเศษ ทั้งสองท่านมีอุปนิสัยใกล้เคียงกัน สุภาพอ่อนโยน เมตตากรุณามีให้แก่ทุกคน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง สบายใจที่ได้ทำงานด้วยกัน ตลอดจนงานที่ฝ่ายได้รับมอบหมายสำเร็จลุล่วงด้วยดียิ่ง

สุดท้ายนี้ขอบุญกุศลที่ท่านได้กระทำไว้ ส่งผลบันดาลให้ชีวิตหลังเกษียณของท่านทั้งสี่ จงสุขกายสบายใจ ปราศจากโรคภัย เป็นหลักชัยที่พึ่งของลูกหลาน ญาติสนิทมิตรสหายที่ดีตลอดไป.

(นายมนู ประภาศิริ)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการโรงเรียนศรีพฤฒา

10 กันยายน 2542

แด่ท่านผู้เกษียณอายุราชการด้วยความผูกพัน

วันเกษียณเวียนครบบรรจบถึง
หวนคำนึงเคยร่วมงานการศึกษา
เคยร่วมสู้..ร่วมสร้าง..ร่วมพัฒนา
มุ่งคุณค่าเสริมสร้างสรรค์สังคมไทย

วันเวลาผันผ่านไปไม่หวนกลับ
ต้องลาลับนับย้อนวัน อันสดใส
จะไม่ลืมเคยร่วมสุข ร่วมทุกข์ภัย
ขอฝากใจให้รำลึกนึกถึงกัน

ขอเทิดทูนความดีที่ท่านก่อ
ขอสานต่อนโยบายตามไขขาน
ขอจารึกฝังกมลในผลงาน
ขอความดีดลให้ท่านสุขสันต์เทอญ

(นางพิมพวรรณ สุวรรณธรรมา)
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการโรงเรียนศรีพฤฒา
10 กันยายน 2542

จิตไว้ในความทรงจำ

กาลเวลาที่เคลื่อนที่ไป จากวันที่เริ่มต้นรับราชการจนถึงวันสุดท้ายของการรับราชการ วันที่ 30 กันยายน 2542 ผ่านประสบการณ์มาอย่างเต็มภาคภูมิและสมเกียรติ สมควรที่จะได้รับการยกย่องไว้ เป็นแบบอย่างที่ดีต่อรุ่นน้องๆและผู้ที่จะดำเนินรอยตาม การรับราชการเป็นการรับใช้ชาติ และราชการที่แสนจะหนัก มีความสำคัญต่ออนาคตของชาติบ้านเมือง คือการรับราชการครู ครูคือผู้สร้างคนให้เป็นคนทั้งความรู้และคุณธรรม นักเรียนหลายร้อยหลายพันคนที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตจากการปลูกปั้นด้วยฝีมือของท่านทั้งสี่นี้คือ

❖ ท่านผู้อำนวยการบรรจบ เสริมทอง ❖ ท่านผู้อำนวยการปรีชา สนแจ้ง
❖ อาจารย์อมราลักษณ์ อินทร์แก้ว ❖ อาจารย์พุทธชาติ สุขสวัสดิ์

ท่านทั้งสี่เป็นบุคคลที่น่าเคารพ เป็นปูชนียบุคคล ถึงแม้กาลเวลาจะล่วงเลยไป ความดีที่ท่านทำไว้จะตราตรึงในหัวใจของเราทุกดวง " ไม่มีความชื่นใจใดที่จะชื่นใจไปกว่าการหันกลับไปดู ความสำเร็จของตนเองที่ทำไว้เบื้องหลัง "

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงคุ้มครองให้คุณพี่ทั้งสี่ท่านประสบแต่ความสุขหลังเกษียณเทอญ.

(นายสนั่น พุ่มสลุด)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง โรงเรียนศรีพฤฒา

10 กันยายน 2542

ไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องเล่าขานในตำนาน

เมื่อผมมาดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนศรีพฤฒา พบว่าโรงเรียนเจริญรุดหน้าไปมาก และชุมชนให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้ส่งเสริมให้ ศรีพฤฒามีศักยภาพสูงจนสามารถก้าวมายืนแถวหน้าได้ ทั้งนี้เป็นผลมาจากท่านผู้อำนวยการทั้งสอง คือ

ท่านผู้อำนวยการปรีชา สนแจ้ง และท่านผู้อำนวยการบรรจบ เสริมทอง ขณะที่ท่านดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนศรีพฤฒา ท่านได้วางแผนพัฒนาอย่างชาญฉลาด นับว่าท่านมีโลกทัศน์ที่กว้างไกล ท่านนำคุณธรรมมาควบคู่กับการบริหารตลอดมา พวกเราจึงมีกำลังใจสร้างความเจริญให้แก่ศรีพฤฒาเป็นลำดับ

สำหรับท่านอาจารย์พุทธชาติ สุขสวัสดิ์และท่านอาจารย์อมราลักษณ์ อินทร์แก้ว เราทุกคนให้ความนับถือประดุจพี่สาว พี่ทั้งสองมีความรับผิดชอบสูง ขณะเดียวกันพี่ก็มีความอ่อนโยน มีน้ำใจเอื้ออารี

เมื่อถึงวาระเกษียณของท่านทั้งสี่ นับว่าท่านได้ธงชัยแห่งชีวิตราชการแล้ว เป็นธงชัยที่สง่างาม สมศักดิ์ศรี และโปรดระลึกว่า " *ท่านจะไม่เป็นเพียง เรื่องเล่าขานในตำนาน หากแต่เป็นคนสำคัญในประวัติศาสตร์ศรีพฤฒาทีเดียว.* "

(นายบัณฑิต เกตุช้าง)
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายธุรการโรงเรียนศรีพฤฒา
10 กันยายน 2542

ใส่ใจงานชีวิต

ทำงานอย่างไรให้เกิดความสุข

คนเรามักเผชิญชีวิต ในภาวะวิกฤติเรื่องงานในวัยกลางคน ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม ขอแนะนำวิธีปฏิบัติตนในการทำงานให้เกิดความสุข ดังต่อไปนี้

☺ อย่ากังวลถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น ไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง หรือถูกปลดออกจากงาน แต่ควรวางแผนเผื่อไว้

☺ ให้เวลากับครอบครัวและทำสิ่งที่เราชอบ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

☺ อย่าทำอะไรที่ทำลายตัวเอง เช่น ดื่มเหล้าจัด

☺ อย่าทำสิ่งใดลงไปด้วยอารมณ์โกรธ เช่น ลาออกเมื่อปะทะคารมกับนายจ้าง

☺ ตรวจสอบตัวเองว่าเป็นคนบ้างานหรือเปล่าและหาทางแก้ไข

☺ รู้จักผ่อนคลาย หาทางคลายเครียดด้วยการบริหารร่างกายที่โต๊ะทำงาน หายใจเข้าลึก ๆ หรือเดินเล่นอยู่เสมอ

☺ สังเกตให้รู้ว่าสถานการณ์เช่นไรทำให้คุณเครียด และหาทางผ่อนคลายสัก 2 – 3 นาที

☺ รู้จักแบ่งงานให้คนอื่นบ้างเท่าที่ทำได้

☺ ประเมินดูว่าอะไรคือสิ่งที่คุณต้องการจริง ๆ

ควรไปพบแพทย์เมื่อใด

คุณควรไปพบแพทย์ทันทีที่มีอาการต่อไปนี้

- หายใจไม่ทันขณะพักผ่อน หรือตอนกลางคืน
- หัวใจเต้นเร็วทั้งที่ไม่ได้ออกกำลัง
- ปวดตลอดเวลาหรือเจ็บ ๆ หาย ๆ ไม่ว่าบริเวณใดก็ตาม
- รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลาทั้งที่พักผ่อนเต็มที่มาแล้ว
- เห็นภาพซ้อน
- มีอาการหูอื้อตลอดเวลา
- กระหายน้ำตลอดเวลา
- น้ำหนักลดฮวบฮาบโดยไม่ทราบสาเหตุ
- แขนขาข้างใดข้างหนึ่งอ่อนเปลี้ยไม่มีแรง
- เปลี่ยนแปลงการขับถ่ายอุจจาระอย่างกระทันหัน
- มีเลือดออกที่ใดที่หนึ่งโดยไม่ทราบสาเหตุ

มหัศจรรย์....ผัก

ผักกาดขาว

ผักกาดขาวสดๆ หัวเดียว ให้คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามินครบถ้วน โฟเลตในผักกาดขาวจำเป็นต่อการสร้างระบบเส้นประสาท ทารกในครรภ์ในระยะ ๓ เดือนแรก โฟเลตที่มีมากในผักกาดขาวยังดีต่อการสร้างสารพันธุกรรมและเม็ดเลือดแดง ก่อนปรุงให้ล้างเป็นใบ ๆ ให้สะอาดทั่วถึง ปรุงเป็นอาหารที่คุณแม่ผูกพัน ปรุงเพื่อลูกรักสบายกาย ส่งผลให้คุณแม่สบายใจ.....

ขี้เหล็ก

ขี้เหล็กให้ยอด และดอกเรามากิน ดอกขี้เหล็ก ยอดขี้เหล็กขมวัดใจคนใจเหล็ก กินเพื่อหัวใจและภูมิต้านทานมะเร็ง เพราะในขี้เหล็กมีเบต้า-แคโรทีนที่ดีต่อหัวใจ และช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ร่างกายจะนำเบต้า-แคโรทีน ที่ได้จากขี้เหล็กไปสร้างเป็นวิตามินเอ มีประโยชน์ต่อดวงตาโดยตรง.....กินขี้เหล็กแล้วจะกินอาหารได้มากขึ้น และช่วยระบายช่วยระบบอาหาร ทั้งการนำเข้าและส่งออก.

มะเขือพวง

มะเขือพวงเป็นผักที่จัดจานรวมกับผักแกล้มอื่นๆได้สวย สวยเพราะสีเขียว และสวยเพราะเป็นลูกเล็กๆ ในผลกลมน่ารัก มะเขือพวงมีแร่ธาตุที่ดีต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เพิ่มจากนี้มะเขือพวงยังช่วยให้เจริญอาหาร และลดความดันเลือด ได้ ความอร่อยของมะเขือพวงส่วนหนึ่งอยู่ที่ เมื่อเคี้ยวมะเขือพวง เราได้ความกรุบกรับ อร่อยสนุกๆ และมีคุณค่าอาหาร

งา

จะชาร์จแข้งเตะบอล ออกแรงอุ้มลูก หรือยกน้ำหนักเพิ่มกล้ามแขน ควรกินใบงาให้กระดูกแข็งแรง กระดูกของเราต้องการแคลเซียม ใบงา 1 ขีด คือ ราวๆ 2 - 3 ขยุ้มมือ แล้วแต่มือเล็กมือใหญ่นั้น ให้แคลเซียมมากกว่า 400 มิลลิกรัม ตัวเราต้องการแคลเซียม 800 มิลลิกรัม ต่อ วัน ได้ตั้งครึ่งที่ร่างกายต้องการ กินใบงาเมื่อมีโอกาส และกินอาหารให้หลากหลายจะได้แคลเซียมเพียงพอ

&&&&&&&

หวัดกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจช่วยป้องกันไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ได้ แต่ยังไม่เป็นที่ยืนยันในทางการแพทย์ เชื่อว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิคพอประมาณเป็นประจำนั้น จะช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น เชื้อโรคต่างๆจะเข้าสู่ร่างกายได้ยาก ผู้ออกกำลังเป็นประจำ จำนวนมากยอมรับว่าเป็นไข้หวัดน้อยลง

แต่ผู้ที่ออกกำลังกายมาก ๆ บางคนอาจรู้สึกว่าไม่สบายมากขึ้น ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากการสูญเสียพลังงาน โปรตีนและวิตามินต่าง ๆ ไปกับการออกกำลัง ระบบภูมิคุ้มกันจึงทำงานด้อยลง ทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

ส่วนที่ว่าการออกกำลังขณะเป็นไข้หวัดหรือไม่นั้นยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ ส่วนใหญ่เห็นว่าควรดูว่า ไม่สบายมากน้อยเพียงใด และร่างกายตอบสนองต่อการออกกำลังขณะนั้นอย่างไร การออกกำลังขณะเป็นหวัดจะช่วยให้จมูกโล่งขึ้น และหายใจสบายขึ้น คุณจึงรู้สึกผ่อนคลาย และร่างกายยังหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งช่วยบรรเทาปวดตามธรรมชาติ

✧แพทย์มักแนะนำให้งดออกกำลังขณะที่มีไข้หรือเป็นไข้หวัดใหญ่✧

เก็บไว้....ให้รู้....ว่าคิดถึง

จะกี่ปี....... โรงเรียนก็ยังคงอยู่ตรงนี้
มีแต่คนที่เข้ามา.....แล้วจากไป.......
เหลือฝากไว้คือ ผลงานที่ท่านทำ.....

วิมล/.